

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN GULING DEPAN MELALUI  
PERMAINAN PADA SISWA KELAS IV  
SD NEGERI NGANGGRUNG**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh:  
Siti Nurjanah W.  
NIM. 10601247064**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2012**

## **SURAT PERNYATAAN**


Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli.

Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juli 2012

Yang menyatakan,



**Siti Nurjanah W.**  
**NIM. 10601247064**

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nganggrung Turi Sleman” yang disusun oleh Siti Nurjanah W, NIM 10601247064 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 2 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Soni Nopembri, M.Pd	Ketua Penguji		17/10 2012
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Sekretaris Penguji		17/10 -12
F. Suharjana, M.Pd	Penguji I		12/10 12
Dr. Sri Winarni	Penguji II		16/10 12

Yogyakarta, Oktober 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



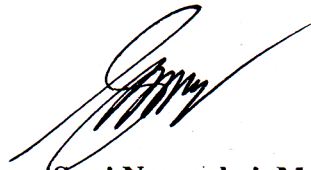
  
**Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.**  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nganggrung”, yang disusun oleh Siti Nurjanah W, NIM 10601247064 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2012

Pembimbing,



**Soni Nopembri, M.Pd**

**NIP. 19791112 200312 1 002**



## **MOTTO**

1. **“Kesabaran dan rasa syukur adalah kunci keberhasilan dan kesuksesan” (Siti Nurjanah).**
2. **“*SUCCESS NEVER COMES TO THE INDOLENCE*” yang berarti sukses tidak pernah datang kepada orang yang malas (Lantip Prasetya).**
3. **“Belajar adalah bergerak, maju adalah prestasi. Maka belajar dan bergeraklah agar maju dan lebih berprestasi” (Supriyanto).**

## **PERSEMBAHAN**

Aku persembahkan skripsi ini kepada yang telah memberikan bantuan serta dukungan baik moril maupun materiil, serta terima kasihku kepada:

1. Sumarsana, Suamiku Tercinta.
2. Septa Susanto dan Septiana Wahyuningtyas, Anak-anakku Yang Kusayangi.

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN GULING DEPAN MELALUI  
PERMAINAN PADA SISWA KELAS IV  
SD NEGERI NGANGGRUNG**

**Oleh:  
Siti Nurjanah W  
NIM. 10601247064**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan pada siswa kelas IV SD Negeri Nganggrung Kecamatan Turi Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam satu siklus. Dalam satu siklus tersebut dengan dua kali tatap muka dan setiap tatap muka dengan alokasi waktu 105 menit. Subjek dalam penelitian ini, yaitu seluruh siswa kelas IV yang berjumlah 22 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dan kualitatif dengan naratif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pembelajaran senam lantai guling depan melalui permainan dapat meningkat. Peningkatan proses pembelajaran meliputi peningkatan pembelajaran guru, peningkatan partisipasi siswa, dan hasil belajar siswa. Target ketuntasan keterampilan guling depan siswa dalam penelitian ini adalah 75% tetapi siswa yang lebih dari target yang diharapkan peneliti yaitu 77,27%. Dengan demikian tindakan pembelajaran keterampilan guling depan melalui permainan yang diberikan pada siswa kelas IV SD Negeri Nganggrung Turi Sleman, dapat dikatakan berhasil.

***Kata Kunci : Senam, Guling Depan, Permainan, Siswa SD Kelas IV***

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan Melalui Permainan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Nganggrung”.

Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr Rochmad Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk melanjutkan belajar studi S1.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin belajar studi dan izin penelitian.
3. Drs. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan Program Studi PJKR, yang telah memberikan izin penelitian.
4. Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., selaku Dosen Penasehat Akademik, yang telah memberikan dukungan dan masukan selama penyusunan skripsi.
5. Soni Nopembri, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing skripsi, yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan skripsi.

6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Keluarga besar SD Negeri Nganggrung Kecamatan Turi Kabupaten Sleman, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penelitian berlangsung.
8. Teman-teman PPKHB angkatan 2010 dan rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam pembuatan skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan pembuatan skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 20 Juli 2012

Penulis,

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	vi
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	ix
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	xi
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	xiii
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	9
A. Deskripsi Teoritik.....	9
1. Hakikat Penelitian Tindakan Kelas .....	9
2. Hakikat Pembelajaran.....	10
3. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	12
a. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	12
b. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	13
4. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP).....	15
a. Tujuan.....	16
b. Ruang Lingkup.....	17
5. Hakikat Senam.....	18
a. Pengertian Senam .....	18
b. Manfaat Senam.....	19
c. Karakteristik Senam.....	20
6. Hakikat Senam Lantai .....	21
7. Materi Senam di Sekolah Dasar .....	23
8. Hakikat Pembelajaran Senam Lantai Guling Depan .....	24
9. Hakikat Bermain .....	26
a. Pengertian Bermain .....	26
b. Fungsi Bermain .....	27
10. Pembelajaran Senam Melalui Permainan .....	29
11. Karakteristik Siswa Kelas IV di Sekolah Dasar .....	31
B. Penelitian yang Relevan .....	33
C. Kerangka Berpikir .....	34

D. Hipotesis Penelitian .....	35
<b>BAB III. METODE PENELITIAN TINDAKAN KELAS .....</b>	<b>36</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	36
1. Jenis Penelitian .....	36
2. Desain Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
1. Tempat Penelitian .....	41
2. Waktu Penelitian .....	41
C. Subyek Penelitian .....	41
D. Instrumen Penelitian .....	42
1. Pembelajaran Guru .....	42
2. Partisipasi Siswa .....	44
3. Hasil Belajar Siswa .....	45
4. Tanggapan Siswa Terhadap Pembelajaran .....	46
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	47
1. Sumber Data .....	47
2. Jenis Data .....	48
3. Teknik Pengumpulan Data .....	48
4. Alat Pengumpulan Data .....	48
5. Cara Pengambilan Data .....	49
F. Analisis Data .....	49
G. Indikator Keberhasilan .....	50
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Hasil Penelitian .....	52
1. Pra Siklus .....	52
2. Pelaksanaan Siklus .....	53
a. Perencanaan .....	53
b. Tindakan .....	54
c. Observasi .....	56
d. Refleksi .....	58
B. Pembahasan .....	60
<b>BAB V. KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>62</b>
A. Kesimpulan .....	62
B. Implikasi .....	63
C. Keterbatasan Penelitian .....	63
D. Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>



## DAFTAR TABEL

	Halaman
<b>Tabel 1.</b> Bentuk Latihan Senam Lantai.....	23
<b>Tabel 2.</b> Jumlah Siswa Kelas IV SD Negeri Nganggrung Th Ajaran 2011/2012.....	41
<b>Tabel 3.</b> Lembar observasi pengamatan pembelajaran guru. ....	42
<b>Tabel 4.</b> Lembar observasi pengamatan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran guling depan. ....	44
<b>Tabel 5.</b> Rubrik penilaian gerak guling depan siswa.....	45
<b>Tabel 6.</b> Angket tanggapan siswa terhadap proses pembelajaran. ....	46
<b>Tabel 7.</b> Data Kolaborator. ....	47

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
<b>Gambar 1.</b> Rangkaian Gerak Guling Depan.....	25
<b>Gambar 2.</b> Skema Siklus Penelitian.....	37
<b>Gambar 3.</b> Peneliti dan Kolabor Melakukan Tukar Pikiran .....	38
<b>Gambar 4.</b> Diagram Batang Hasil Observasi Awal Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas IV SD Negeri Nganggrung .....	53
<b>Gambar 5.</b> Diagram Batang Hasil Belajar Siklus Satu Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas IV SD Negeri Nganggrung .....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
<b>Lampiran No. 1.</b> Surat Keterangan Ekspert Judgement .....	69
<b>Lampiran No. 2.</b> Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jogjakarta .....	70
<b>Lampiran No. 3.</b> Ijin Penelitian dari Pemerintah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.....	71
<b>Lampiran No. 4.</b> Ijin Penelitian dari BAPPEDA Pemerintah Kab. Sleman ..	72
<b>Lampiran No. 5.</b> Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari SD Negeri Nganggrung .....	73
<b>Lampiran No. 6.</b> Daftar Kehadiran Kolabor .....	74
<b>Lampiran No. 7.</b> Daftar Kehadiran Siswa Dalam Kegiatan Penelitian .....	75
<b>Lampiran No. 8.</b> Hasil Pelaksanaan Observasi awal Keterampilan Guling Depan Siswa Kelas IV SD Negeri Nganggrung .....	76
<b>Lampiran No. 9.</b> Hasil Observasi Proses Pembelajaran Guling Depan Melalui Permainan Pertemuan Ke-1 Siklus Satu .....	77
<b>Lampiran No. 10.</b> Rekapitulasi Nilai Hasil Observasi Proses Pembelajaran Guling Depan Melalui Permainan Pertemuan Ke-1 Siklus Satu .....	83
<b>Lampiran No. 11.</b> Hasil Observasi Proses Pembelajaran Guling Depan Melalui Permainan Pertemuan Ke-2 Siklus Satu .....	86
<b>Lampiran No. 12.</b> Rekapitulasi Nilai Hasil Observasi Proses Pembelajaran Guling Depan Melalui Permainan Pertemuan Ke-2 Siklus Satu .....	92
<b>Lampiran No. 13.</b> Penilaian Hasil Belajar Keterampilan Guling Depan Siklus Satu Siswa Kelas IV SD Negeri Nganggrung .....	95
<b>Lampiran No. 14.</b> Angket Tanggapan Siswa .....	96
<b>Lampiran No. 15.</b> Hasil Angket Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Guling Depan Melalui Permainan .....	99

<b>Lampiran No. 16.</b> Deskripsi Peningkatan Pembelajaran Guru Selama Adanya Perlakuan Dalam Kegiatan Pembelajaran di Siklus Satu .....	100
<b>Lampiran No. 17.</b> Deskripsi Peningkatan Partisipasi Siswa Selama Adanya Perlakuan Dalam Kegiatan Pembelajaran di Siklus Satu .....	102
<b>Lampiran No. 18.</b> Deskripsi Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Guling Depan .....	103
<b>Lampiran No. 19.</b> Silabus Pembelajaran .....	104
<b>Lampiran No. 20.</b> Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Guling Depan Melalui Permainan Pertemuan Ke-1 Siklus Satu .....	106
<b>Lampiran No. 21.</b> Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Guling Depan Pertemuan Ke-2 Siklus Satu .....	112
<b>Lampiran No. 22.</b> Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....	119